



四重升级分步详解
营养家常菜彩色版

巧做家常菜

多级目录易查找、营养功用细节说明、做法说明易懂好学



何荣显 主编

吉林科学技术出版社





四重升级分步详解
营养家常菜彩色版

巧做家常菜

多级目录易查找、营养功用细节说明、做法说明易懂好学



何荣显 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

巧做家常菜 / 何荣显主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5384-3792-8

I. 家… II. 何… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第033166号

分步详解营养家常菜彩色版

巧做家常菜

主 编: 何荣显

责任编辑: 李 梁 王旭辉

图片摄影: 王大龙 E-mail: photo-insect@126.com

书籍装帧: 名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175 邮编 130021

电子信箱: ll_010307@sina.com

传 真: 0431-85635185 85677817

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710×1000 16 开 13 印张

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3792-8

定价: 19.90 元

在饮食文化迅速发展的今天，营养、美味、美观已经被同时提上日程。以您目前的厨艺能胜任家庭的营养师吗？家人的营养与健康的重担全系于您一身，您是否觉得力不从心了呢？这时《分步详解营养家常菜彩色版》系列丛书绝对是您提高厨艺的首选。

塑造家庭美食，保障家人健康，调节家人口味，丰富家人营养。《分步详解营养家常菜彩色版》系列丛书绝对能以其详细的讲解让您轻而易举对每道菜了如指掌。可以丰富您拿手菜的储备，不再让您每次家中宴客时都感到“囊中羞涩”。不再让您因知识的匮乏导致家人的营养失衡，这种无心之失真不该再次发生在您的身上。

在经历了一年多的锤炼与推敲，我们以精益求精的态度对原《分步详解家常菜》系列丛书加以改造，遵循“丰富内容、彩色升级、超低价位”的三项基本原则来回馈广大读者，以感谢广大读者对本丛书的厚爱与支持。

我们以读者的需求为出发点，本着让读者方便、受用为宗旨，全力打造、精心重组的《分步详解营养家常菜彩色版》系列丛书隆重上市——《巧做家常菜》、《家常炒菜》、《家常汤粥》、《家常主食面点》、《家常凉菜》。让您感受分步详解彩色版带给您的面面具到，让您领略彩色升级给您带来的直观享受，让您体验丰富内容带给您的充实、自信。

每天清晨做一道清淡可口的汤粥配些面点，为家人一天的学习工作充足电；中午时间仓促，炒菜方便、快捷的价值在这时便能体现得淋漓尽致；晚上做一道营养美味的滋补炖菜，为家人储备能量，让家人睡得更香甜。新的一天又在新的分步详解中开始了……



菜例使用说明

本道菜菜名

烹饪技法

精美图片展示菜肴成品

本道菜需要原料且注明使用计量单位

本道菜需要的调料,且标明计量单位

步步详解本道菜的具体做法,好学易做

制作本道菜所需的时间

准备原材料所需的时间

厨房实用小窍门

本页几道菜的菜名,方便查找

本道菜的口味特点

本道菜所属风味

本道菜功效或注意事项

鲍鱼菇烧素海参

原料:鲍鱼菇150克+素海参100克+胡萝卜片、香菇片、素肉片各少许

调料:植物油10克+糯米酒100克+酱油120克+糖50克+水适量、香油少许

做法:1.鲍鱼菇洗净切片,与素海参分别用沸水烫2分钟。2.锅中加入植物油烧热,加入姜葱、蒜片炒香,下入胡萝卜片,加入鲍鱼菇翻炒均匀,点入适量料酒,以锅气炒熟即可。

小贴士:1.鲍鱼菇洗净切片,与素海参分别用沸水烫2分钟。2.锅中加入植物油烧热,加入姜葱、蒜片炒香,下入胡萝卜片,加入鲍鱼菇翻炒均匀,点入适量料酒,以锅气炒熟即可。

竹荪芦笋烧鲍片

原料:竹荪100克+笋100克+鲍片100克+香菇、胡萝卜各少许

调料:植物油10克+糯米酒100克+酱油120克+糖50克+水适量、香油少许

做法:1.竹荪用沸水烫透,洗净切片。笋洗净,切片。鲍片洗净,切片。2.锅中加入植物油烧热,加入姜葱、蒜片炒香,下入胡萝卜片,加入竹荪翻炒均匀,点入适量料酒,以锅气炒熟即可。

小贴士:1.竹荪用沸水烫透,洗净切片。笋洗净,切片。鲍片洗净,切片。2.锅中加入植物油烧热,加入姜葱、蒜片炒香,下入胡萝卜片,加入竹荪翻炒均匀,点入适量料酒,以锅气炒熟即可。

锅包凤尾菇

原料:凤尾菇100克+胡萝卜片100克+香菇片100克+笋片100克

调料:植物油10克+糯米酒100克+酱油120克+糖50克+水适量、香油少许

做法:1.凤尾菇洗净切片,与胡萝卜片、香菇片、笋片分别用沸水烫透,洗净切片。2.锅中加入植物油烧热,加入姜葱、蒜片炒香,下入胡萝卜片,加入凤尾菇翻炒均匀,点入适量料酒,以锅气炒熟即可。

小贴士:1.凤尾菇洗净切片,与胡萝卜片、香菇片、笋片分别用沸水烫透,洗净切片。2.锅中加入植物油烧热,加入姜葱、蒜片炒香,下入胡萝卜片,加入凤尾菇翻炒均匀,点入适量料酒,以锅气炒熟即可。

虎掌烧鲍片

原料:虎掌菇100克+鲍片100克+胡萝卜片100克+香菇片100克

调料:植物油10克+糯米酒100克+酱油120克+糖50克+水适量、香油少许

做法:1.虎掌菇洗净切片,与鲍片、胡萝卜片、香菇片分别用沸水烫透,洗净切片。2.锅中加入植物油烧热,加入姜葱、蒜片炒香,下入胡萝卜片,加入虎掌菇翻炒均匀,点入适量料酒,以锅气炒熟即可。

小贴士:1.虎掌菇洗净切片,与鲍片、胡萝卜片、香菇片分别用沸水烫透,洗净切片。2.锅中加入植物油烧热,加入姜葱、蒜片炒香,下入胡萝卜片,加入虎掌菇翻炒均匀,点入适量料酒,以锅气炒熟即可。

附录使用说明

各类食材保存基本知识

食材的几种保存方法常识

食材保存步骤

不同食材保存

分步图解食材保存方法

食材保存的注意事项

鱼类的保存基本知识

1. 鱼类的保存基本知识

2. 鱼类的保存基本知识

3. 鱼类的保存基本知识

4. 鱼类的保存基本知识

5. 鱼类的保存基本知识

6. 鱼类的保存基本知识

7. 鱼类的保存基本知识

8. 鱼类的保存基本知识

9. 鱼类的保存基本知识

10. 鱼类的保存基本知识

禽类的保存基本知识

1. 禽类的保存基本知识

2. 禽类的保存基本知识

3. 禽类的保存基本知识

4. 禽类的保存基本知识

5. 禽类的保存基本知识

6. 禽类的保存基本知识

7. 禽类的保存基本知识

8. 禽类的保存基本知识

9. 禽类的保存基本知识

10. 禽类的保存基本知识

蔬菜的保存基本知识

1. 蔬菜的保存基本知识

2. 蔬菜的保存基本知识

3. 蔬菜的保存基本知识

4. 蔬菜的保存基本知识

5. 蔬菜的保存基本知识

6. 蔬菜的保存基本知识

7. 蔬菜的保存基本知识

8. 蔬菜的保存基本知识

9. 蔬菜的保存基本知识

10. 蔬菜的保存基本知识

干货的保存基本知识

1. 干货的保存基本知识

2. 干货的保存基本知识

3. 干货的保存基本知识

4. 干货的保存基本知识

5. 干货的保存基本知识

6. 干货的保存基本知识

7. 干货的保存基本知识

8. 干货的保存基本知识

9. 干货的保存基本知识

10. 干货的保存基本知识

「厨房实用小窍门检索」

切蔬菜的窍门·····	13	加工大鱼时要将鱼头部顺劈一刀	75	蔬菜高汤的制作方法·····	139
怎样清洗和保存菜花?···	15	如何清除淡水鱼的土腥味	77	蘑菇高汤的制作方法·····	141
如何鉴别优质香菇?·····	17	鱿鱼的养生功效·····	79	熏骨高汤的制作方法·····	143
为什么原料要焯水?·····	19	怎样挑选螃蟹?·····	81	柴鱼高汤的制作方法·····	145
为什么焯水时要沸水下锅?	21	巧去虾仁腥味·····	83	香菇高汤的制作方法·····	147
苦瓜的一些小妙用·····	23	怎样挑选海带·····	85	泡菜汤底的制作方法·····	149
说说鲍鱼·····	25	怎样清洗海螺?·····	87	什锦果蔬汤底的制作方法	151
怎样鉴别野生蘑菇是否有毒?	27	夏季怎样避免豆腐变质?	89	肉骨香料汤的制作方法···	153
香菇不易泡得过久·····	29	为什么菜肴蒸制时要扣上盖?	91	咖喱汤底的制作方法·····	155
为什么要用葱、姜、蒜炆锅?	31	为什么蒸菜要待水沸时放入屉内?	93	海鲜汤底的制作方法·····	157
茄子的选购与储存·····	33	为什么蒸菜出屉还要浇汁?···	95	盐味汁、酱油汁的配制方法	161
竹笋的分类·····	35	哪些原料清蒸为宜?·····	97	酱醋汁、酱汁的配制方法	163
做菜投料时要有先后顺序	37	蒸蛋羹时要用什么水搅蛋液?	99	糖油汁、酒味汁的配制方法	165
怎样挑选新鲜猪肉?·····	39	为什么蒸制蛋类要用放汽蒸?	101	糖醋汁的配制方法·····	167
巧用猪体各部位肉(1)·····	41	蒸鱼的小技巧·····	103	姜味汁、醋姜汁的配制方法	169
巧用猪体各部位肉(2)···	43	为什么螃蟹要蒸熟?·····	105	蒜末汁、青椒汁的配制方法	171
巧用猪体各部位肉(3)···	45	豆腐制作小窍门·····	107	胡椒汁、鲜辣汁的配制方法	173
怎样切猪肉?·····	47	为什么炸制要用宽油?···	109	麻辣汁、三味汁的配制方法	175
清炸猪肝要先烫一下再炸	49	炸制小窍门·····	111	五香汁、韭味汁的配制方法	177
巧炒猪腰子·····	51	为什么软炸菜肴异常鲜嫩?	113	麻味汁、椒麻汁的配制方法	179
怎样切牛肉?·····	53	怎样防止炸制时原料的粘连现象	115	咖喱汁的配制方法·····	181
如何炖牛肉易烂(1)·····	55	保存炸过食物的油的技巧	117	山楂汁、茄味汁的配制方法	183
如何炖牛肉易烂(2)·····	57	炸鸡肉的技巧·····	119	红油汁、葱油汁的配制方法	185
炒牛肉丝味嫩的技巧·····	59	炸鱼丸时的油温控制·····	121	糟油汁、虾油汁的配制方法	187
吃羊肉时应注意什么?···	61	煎制食物的特点·····	123	蟹油汁、蚝油汁的配制方法	189
炖鸡不破皮的技巧·····	63	炸鱼味香法·····	125	茶熏汁的配制方法·····	191
鉴别鸡肉生熟的技巧·····	65	猪骨高汤的制作方法·····	129	五香汁、芥末糊的配制方法	193
巧去鸡肉腥味·····	67	奶油汤底的制作方法·····	131	奇味汁的配制方法·····	195
鸭肉的营养功效·····	69	鸡高汤的制作方法·····	133	怪味汁的配制方法·····	197
去鱼腥味的技巧(1)·····	71	牛骨高汤的制作方法·····	135		
去鱼腥味的技巧(2)·····	73	番茄汤底的制作方法·····	137		

热菜类

炒菜·蔬菜类

醋熘白菜	12
栗子烧白菜	12
炒蘑菇白菜片	12
素鸡烧白菜	13
菜花烧火腿	13
奶油烧菜花	14
鸡丝蕨菜	14
扒全素	14
扒素鱼翅	15
油焖菜心	15
海肠炒蒜薹	16
香菇油菜	16
虾酱肉丝茼蒿杆	16
碧绿银杏	17
绿茶娃娃菜	17
酱爆芸豆	18
素菇烧豆角	18
豆苗扒鹌鹑蛋	18
肉片焖豆角	19
鸡丝扒豆苗	19
酒香豆苗	20
鸭丝烹掐菜	20
炒黄豆芽雪菜	20
木樨柿子	21
芙蓉番茄	21
锅煽番茄	22
冬瓜鸡枞菌	22
肉末苦瓜条	22
烧酿苦瓜	23
油焖苦瓜	23
鲍鱼菇烧素海参	24
竹荪芦笋烧鲍片	24
锅包凤尾菇	24

卤味猴头蘑	25
玉米虎掌烧鲍片	25
蓝宝豆烧猴头	26
腊味炒百合	26
咖喱马蹄滑菇	26
酥椒香口蘑	27
炒鲜蘑菇	27
椒香红牛肝菌	28
红油小蟹牛肝菌	28
金丝松茸菌排	28
卤香菇麻仁	29
香菇栗子	29
芥蓝腰果炒香菇	30
猪肚青瓜夹	30
辣味猪肚蘑	30
鲜虾鱼肚拱嘴蘑	31
橙汁茄排	31
油焖茄子	32
海参豆腐烧全茄	32
酱爆茄丁	32
烧茄子	33
素烧茄子	33
南烧茄条	34
红烧冬笋	34
扒鲜芦笋	34
虾子烧莴笋	35
咖喱土豆	35
烧土豆丸子	36
西葫芦炒肉片	36
油焖西葫芦	36

炒菜·畜肉类

红焖豆角	37
韭黄炒肉丝	37
炒肉海带	38
炒肉榨菜丝	38

葱烧肉段	38
酱爆肉丁	39
红烧狮子头	39
姜丝肉	40
锅煽肉片	40
烩肉段	40
黄瓜爆肉丁	41
烧四宝	41
扒三白	42
滑溜里脊	42
清烹里脊	42
美味肉串	43
京爆里脊	43
菌香寸骨	44
鱼香肉丝	44
红焖肉块	44
口蘑焖里脊	45
焦溜里脊条	45
锅包肉	46
金银蛋烧排骨	46
红烧大排	46
红烧肉	47



生炒排骨	47
扒肥肠	48
黄瓜炒猪肝	48
烩肝尖	48
酱爆肚仁	49
红烧肚块	49
红烧猪尾	50
土豆烧猪尾	50
溜三样	50

红扒猪舌	51
猪肝炒芹菜	51
辣子八宝腰丁	52
家常煸牛肉	52
扒肘子	52
芹菜炒猪心	53
熘腰花	53
扒牛肉条	54
熘胸口	54
杭椒牛柳	54
家常烤牛肉	55
萝卜烧牛肉	55
炒牛肚丝	56
红烧牛蹄筋	56
锅烧羊肉	56
烧蒸牛肉	57
番茄烧牛肉	57
板栗红枣烧羊肉	58
酱爆里脊丁	58
盐爆里脊	58
松茸扒牛排	59
炒牛肝	59
口蘑烧羊腿	60
清爆羊肚	60
扒羊蹄	60
栗子焖羊肉	61
爆羊肉片	61

炒菜·禽蛋类

甜豆鹅蛋仔鸡	62
油爆鸡丁	62
豆椒鸡脆骨	62
油淋仔鸡	63
红扒鸡	63
鸡丁黄豆芽	64
辣椒炒鸡丁	64
炒鸡丝蕨菜	64

爆全鸡	65
宫保鸡丁	65
鸡肉烧花菇	66
滑炒鸡杂	66
滑炒鸭肝	66
黄焖鸡块	67
锅烧鸡	67
川味糊辣鹅头	68
锅贴鸡蛋	68
香椿炒鸡蛋	68
锅贴鸭	69
骨香鸭片	69

炒菜·水产类

焦炒鱼片	70
清炒鱼丁	70
滑炒鱼片	70
干烹鱼段	71
熘鱼段	71
碎烧鱼	72
红烧头尾	72
芹菜鱼丝	72
红烧带鱼段	73
五香瓦块鱼	73
炒鳊鱼丝	74
焦熘鲫鱼	74
葱烧鲫鱼	74
锅贴鱼	75
红烧鲈鱼头	75
五香鱼	76
酱爆墨鱼	76
红焖鲤鱼	76
锅贴鲤鱼	77
干烧鲤鱼	77
炒乌鱼片	78
小鱼鸡油红烧肉	78
沙嗲榆耳烧鲜鱿	78

爆鱿鱼卷	79
家常鱿鱼	79
美味牛肝三文鱼	80
锅烧蟹	80
五谷蟹	80
蟹柳烧冬瓜	81
熘虾段	81
南烧虾丁	82
烹虾段	82
油爆虾丁	82
草菇爆虾球	83
红烧大虾	83
三鲜炒春笋	84
黄瓜腰果虾仁	84
瓜片夏贝黄	84
海带焖木耳	85
原壳夏贝玉皇菌	85
双耳爆海螺	86
香葱烧海参	86
炒海螺片	86
红烧海螺	87
辣炒文蛤	87

炒菜·豆制品类

水熘豆腐	88
葱烧豆腐	88
麻辣豆腐	88
蘑菇炖豆腐	89
糖醋熘豆腐丸子	89

蒸菜·蔬菜类

兰花奶黄角	90
红酒开洋杏鲍菇	90
白玉火腿夹	90
蒸酿黄瓜	91
菜包蒸肉	91
苦味茄墩	92

果味蒸芋珠····· 92

风味麒麟茄····· 92

蒸菜·畜肉类

竹筒蒸肉····· 93

番茄蒸鹿肉····· 93

鸡蛋蒸肉丸····· 94

栗子蒸酥肉····· 94

烧蒸扣肉····· 94



风味蒸肉····· 95

咸鱼蒸肉饼····· 95

荷香蒸排骨····· 96

豆豉蒸排骨····· 96

冬菜蒸爽肚····· 96

果味蒸猪手····· 97

腊味合蒸····· 97

牛肉窝蛋····· 98

龙井蒸牛肉····· 98

清蒸羊肉····· 98

梅花鹿血糕····· 99

蒸菜·禽蛋类

八宝水波蛋····· 99

双耳蒸蛋饼····· 100

人参蒸乌鸡····· 100

蒸菜·水产类

老蚌怀珠····· 100

一网情深····· 101

鲫鱼过黄河····· 101

潮式蒸梭鱼····· 102

冬菜蒸鳊鱼····· 102

柠檬蒸麒麟虾····· 102

杞子雪梨蒸鱼骨····· 103

浇汁蘑菇鱼····· 103

龙果蒸虾胶····· 104

蒸文蛤····· 104

糯米蒸闸蟹····· 104

蒜茸青口贝····· 105

鸡肉蒸花螺····· 105

猕猴桃蒸带子肉····· 106

蒸菜·豆制品类

蛋黄蒸豆腐····· 106

榄菜虾仁蒸白玉····· 106

绣球豆腐····· 107

四喜豆腐盒····· 107

烧烤煎炸·蔬菜类

白蘑菇脯····· 108

煎酿冬菇····· 108

双味香菇····· 108

炸土豆丸子····· 109

金沙球盖菌····· 109

炸萝卜丸子····· 110

炸土豆肉饼····· 110

干炸藕盒····· 110

烧烤煎炸·畜肉类

煎瓢青椒····· 111

干炸丸子····· 111

炸葱卷····· 112

干炸肉段····· 112

软炸里脊····· 112

南煎丸子····· 113

炸千子····· 113

油炸响铃····· 114

干炸腰花····· 114

煎串肉····· 114

煎牛排····· 115

炸烹肉段····· 115

烤羊腿····· 116

蜜汁烤羊腰····· 116

清炸腰片····· 116

炸烹羊肉····· 117

干炸羊肉片····· 117

干炸狗肉····· 118

烧烤煎炸·禽蛋类

火腿煎蛋····· 118

干炸鸡块····· 118

炸八块····· 119

煎鸭脯····· 119

大良煎虾饼····· 120

烧烤煎炸·水产类

干炸棒鱼····· 120

炸芝麻鱼片····· 120

烤鱼串····· 121

煎蒸黄花鱼····· 121

干煎黄花鱼····· 122

炸鱼丸····· 122

香煎带鱼····· 122

煎熬带鱼····· 123

生煎虾饼····· 123

干煎大虾····· 124

炸虾肉丸子····· 124

炸蛎黄····· 124

煎蟹盒····· 125

炸熘海带····· 125

酥炸鲜鱿球····· 126

烧烤煎炸·豆制品类

南煎豆腐····· 126

香煎老豆腐····· 126

汤菜

蔬菜类

火腿白菜汤	128
蟹味冬瓜银耳汤	128
清汤冬瓜	128
卷心菜汤	129
苦瓜猪肚汤	129
香菇烩丝瓜	130
丝瓜咸蛋肉片汤	130
白蘑田园汤	130
凤尾菇猪腰煲	131
萝卜煮肉丸	131
胡萝卜杂豆汤	132
杂菜烩	132
椒麻茄子汤	132
罗汉笋汤	133
辣味牛肉土豆汤	133

畜肉类

丸子汤	134
肉片氽黄瓜汤	134
米露煮香芋地瓜	134
咖喱猪肉丸汤	135
荷兰豆肉片汤	135
糟香猪肉汤	136
紫菜瘦肉花生汤	136
榨菜肉片酸菜汤	136
三片汤	137
氽白肉	137
五花肉荸荠汤	138
清炖排骨	138
芥兰排骨汤	138
桔梗金钱肚汤	139
烩肚丝	139
茶树菇猪心汤	140

田七杜仲猪腰汤	140
土豆炖牛肉	140
雪菜牛肉汤	141
南瓜肉丸汤	141
海带炖牛肉块	142
炖牛蹄筋	142
冬瓜炖羊肉	142
羊肉洋葱汤	143
羊肉雪耳藕片汤	143
首乌羊排汤	144
羊杂蘑菇汤	144
烩全羊	144
鹿筋木瓜汤	145
鸡腿菇鹿肉煲	145



禽蛋类

时蔬炖大鹅	146
西瓜炖鸡块	146
鸡汤芸豆丝	146
元葱红烩鸡	147
蘑菇炖鸡	147
参芪鸡肾煲	148
胗菌酸辣汤	148
烩鸡丝豌豆	148
鸡肉蘑菇毛豆汤	149
术苓鸡翅汤	149
乌骨鸡莼菜汤	150
冬瓜海带鸭骨汤	150
海马乳鸽金针汤	150
银耳炖双鸽	151

鸽肉萝卜汤	151
-------	-----

水产类

家常炖黄花鱼	152
清炖鳙鱼	152
酱焖鲤鱼	152
刮炖鳊鱼	153
贡菜草菇棒鱼汤	153
鲑鱼芦笋汤	154
鲑鱼山药汤	154
松茸烩鱼肚	154
清炖鲈鱼	155
草菇海鲜汤	155
烩虾仁	156
河蟹炖南瓜	156
鱼汤氽北极贝	156
鱼肚鲜虾苦瓜汤	157
虾尾梅干菜鱼汤	157

豆制品类

烩冻豆腐	158
金银豆腐	158
木耳炖豆腐	158

凉菜

蔬菜类

柠檬拌白菜	160
杏仁拌三丁	160
炆蒜薹猪舌	160
蛋丝拌韭菜	161
炆拌双花	161
松仁菜心	162
炆油菜	162
糖醋蒜薹	162
小葱拌蕨菜	163

红油豇豆	163
椒麻扁豆	164
酒醉银芽	164
百合拌番茄	164
菠菜番茄拌肉丝	165
香菇拌粉皮	165
泡酸辣黄瓜	166
拌三丝	166
麻辣南瓜	166
酱南瓜	167



酱虎皮尖椒	167
酱红干	168
酱萝卜丁	168
麻辣萝卜丝	168
炆拌金针菇	169
炆青椒肉丝	169
酱茄子干	170
葱油青笋	170
三鲜拌春笋	170
美味西瓜皮	171
甜酱瓜皮	171

畜肉类

滑炆里脊丝	172
肉丝拌粉皮	172
酱油肉	172
炒肉拉皮	173
粉皮拌白肉	173
美味酱排骨	174
卤水大肠	174
肚丝拉皮	174

香拌肚丝	175
酱猪肚	175
卤味千层耳	176
酱猪耳	176
卤猪肝	176
猪肝拌豆芽	177
拌口条	177
川味卤水口条	178
卤猪蹄	178
酱猪心	178
黄瓜拌猪心	179
韭黄拌腰丝	179
腰片拌生菜	180
炆拌腰条	180
酱牛腱子	180
沪香罗汉肚	181
水晶肘子	181
芦笋拌金钱肚	182
卤蹄筋	182
羊糕	182
三鲜拌牛腱	183
五香酱驴肉	183

禽蛋类

鸡冻	184
咖喱酱鸡块	184
熏童子鸡	184
熏鸡腿	185
酱鸡脖	185
酱鸡翅尖	186
卤鸡肝	186
酱鸡头	186
卤鸡腿肉	187
酱鸡胗	187
卤鹅掌	188
酱鸡蛋	188
五香熏蛋	188

鸡蛋沙拉	189
卤水虎皮鹌鹑蛋	189

水产类

豆豉鱼冻	190
鱼沙拉	190
珊瑚黄鱼	190
五香熏鱼	191
酥卤鲫鱼	191
凉拌鱼皮	192
卤鲜鱿鱼	192
银丝三文鱼	192
五彩拌鲜鱿	193
茄汁鱼块	193
虾干拌西芹	194
荷兰豆拌蟹柳	194
三色拌乌贝	194
姜末拌海螺	195
枸杞拌螺片	195

豆制品类

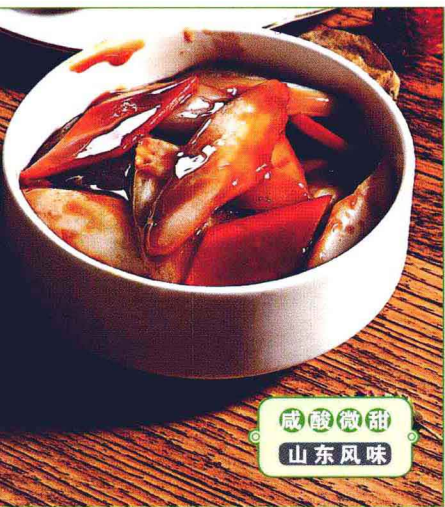
香椿拌豆腐	196
小辣椒拌南豆腐	196
熏干豆腐卷	196
老汤卤豆腐丝	197
十香拌菜	197

Part 1



热 菜





咸酸微甜
山东风味

醋熘白菜

准备时间 20分钟

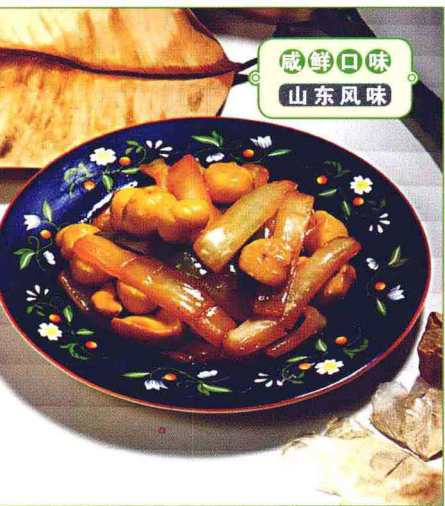
制作时间 20分钟

原料 ◆大白菜500克◆胡萝卜50克

调料 ◆植物油30克◆镇江陈醋1大匙◆白糖1/2大匙◆精盐1/3小匙◆味精1/4小匙◆姜丝少许◆淀粉适量

做法

- ①大白菜洗净去叶，抹刀切成薄片，下入沸水中烫1分钟，捞出投凉，沥净水分；胡萝卜洗净，切成“象眼片”，焯水，捞出沥净水分备用。
- ②炒锅上火烧热，加适量底油，用姜丝炆锅，放入白菜片，胡萝卜片煸炒，烹醋，加白糖、精盐、味精，用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即可。



咸鲜口味
山东风味

栗子烧白菜

准备时间 30分钟

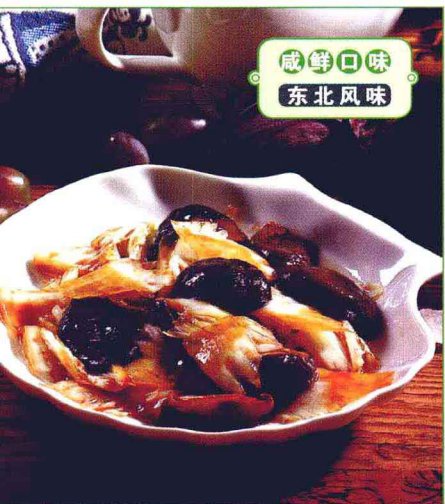
制作时间 30分钟

原料 ◆白菜250克◆板栗150克◆红、绿青椒少许

调料 ◆植物油750克(约耗50克)◆酱油、白糖各1/2大匙◆精盐、味精各1/3小匙◆淀粉适量

做法

- ①将栗子切两半，用沸水煮10分钟，剥去外皮；白菜洗净，去老根、菜叶，切成1厘米宽、6厘米长的条，下入七成热油中炸透，倒入漏勺；红、绿青椒切条，焯水，投凉，捞出备用。
- ②炒锅上火烧热，加入酱油、白糖、精盐、味精、栗子，添汤，再下入白菜，用旺火烧沸，转小火烧至入味，用水淀粉勾芡，翻拌均匀，淋明油，出锅装盘即可。



咸鲜口味
东北风味

炒蘑菇白菜片

准备时间 30分钟

制作时间 20分钟

原料 ◆大白菜250克◆水发香菇150克

调料 ◆植物油30克◆绍酒、酱油、醋各1/2大匙◆精盐、味精各1/3小匙◆胡椒粉、葱、蒜片、姜末各少许◆淀粉适量

做法

- ①白菜洗净去叶，抹刀切成片，下沸水焯烫透，捞出投凉，沥净水分；水发香菇择洗净，剪去蒂，抹刀切片，用沸水烫2分钟，捞出备用。
- ②炒锅上火烧热，加底油，用葱、姜、蒜、炆锅，烹绍酒、醋，下入白菜片，香菇煸炒片刻，加酱油、精盐、味精、翻炒均匀，撒胡椒粉，用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即可。



切蔬菜的窍门

菠菜、白菜等蔬菜要先洗后切，不要切碎了再洗。否则，营养素会流失太多。在切菜时，若合理的选择顺序就可消除遗留在菜板上的气味。如切洋葱、青椒和芹菜时，先切洋葱，然后再切青椒，最后切芹菜，即可消除菜板上的洋葱味。



素鸡烧白菜

准备时间 80分钟

制作时间 30分钟

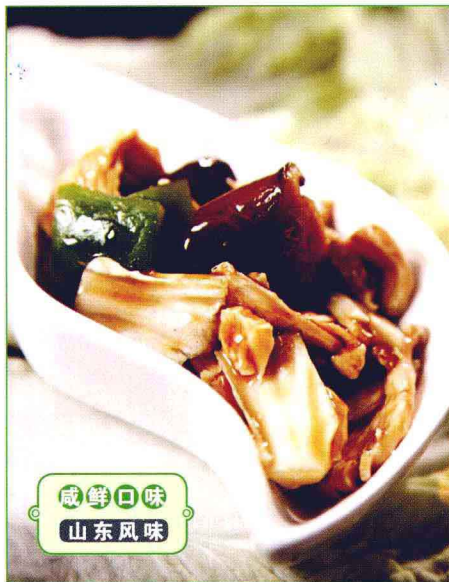


原料 ◆白菜250克◆素鸡150克◆水发香菇2朵◆青椒1个

调料 ◆酱油半大匙◆白糖2小匙◆精盐2/5小匙◆味精1/5小匙◆香油1小匙◆植物油30克

做法

- ①将香菇切成片，用净水泡好；素鸡用热水烫一下，捞出切成斜片；白菜切成长方块；青椒切成小块。
- ②炒锅置旺火上，倒入植物油烧至六成热时，放入白菜块略煸，加少许精盐拌匀起锅。
- ③锅内倒少许植物油，烧热，放入青椒块炒片刻，起锅备用。
- ④将锅洗净，放回火上，倒入少许植物油烧热，放入素鸡煸炒几下，再放入香菇片，加入酱油、白糖、精盐和泡香菇的清汤，用旺火烧开，盖上锅盖，改用小火烧至汁水略干，素鸡入味，放白菜块和青椒块，炒匀后撒上味精，淋上香油。



咸鲜口味
山东风味

菜花烧火腿

准备时间 20分钟

制作时间 30分钟



原料 ◆净菜花300克◆熟火腿50克

调料 ◆精盐3/5小匙◆味精1/5小匙◆花椒水半小匙◆料酒1小匙
◆葱段5克◆鸡汤75克◆猪化油25克◆水淀粉10克

做法

- ①将火腿切成3厘米长、1厘米宽的薄片；将菜花用手掰成小块，投入沸水锅内烫熟捞出控净水分。
- ②勺内放入油，烧至七成热时，用葱、姜块炸锅，添汤取出葱、姜块，放入火腿、菜花、精盐、味精、料酒、花椒水煨5分钟，用水淀粉勾芡，淋点明油出勺即可。



提示

如果没有火腿，可用鲜猪肉代替来烧菜花。



咸鲜口味
江浙风味



鲜香口味
山东风味

奶油烧菜花

准备时间 30分钟
制作时间 30分钟

原料 ◆菜花250克◆鲜奶油50克

调料 ◆猪化油20克◆精盐、味精各1/3小匙◆姜末少许◆淀粉适量

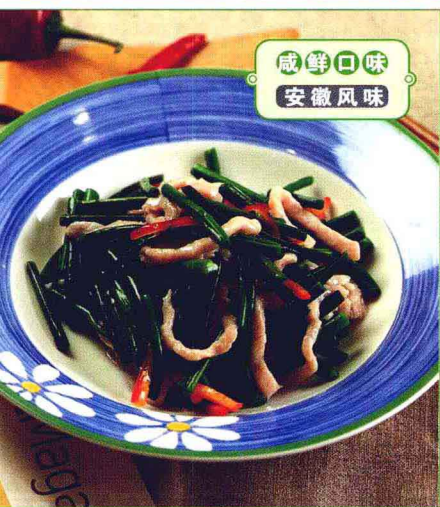
做法

- ①将菜花掰成小朵，用沸水烫2分钟，捞出沥净水分。
- ②炒锅上火烧热，加适量底油，用姜末炆锅，放入菜花，加入精盐、味精，添少许汤，烧开后撇去浮沫，放入鲜奶油，用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即可。



提示

菜花用西兰花、芥蓝替换皆可，称为奶油烧芥蓝，或奶油西兰花。用咖喱替换奶油，称为咖喱烧菜花；用香糟替换奶油，称为香糟烧菜花。



咸鲜口味
安徽风味

鸡丝蕨菜

准备时间 40分钟
制作时间 30分钟

原料 ◆蕨菜2袋◆鸡脯肉100克◆蛋清半个◆水淀粉10克◆红椒丝少许

调料 ◆葱花5克◆精盐2/5小匙◆味精1/5小匙◆糖1小匙◆料酒1小匙◆植物油25克

做法

- ①将鸡脯肉切丝，洗净，盛入碗中，加料酒、蛋清、水淀粉抓匀上浆。起锅烧适量沸水，将鸡丝投入划开，捞出备用；蕨菜洗净，切段，待用。
- ②锅内入底油，炒散鸡肉丝，加入葱花，倒入蕨菜及红椒丝，加调料翻炒，出锅即成。



提示

袋装蕨菜有的有咸味，炒前必须清洗或浸泡除味；用鲜品炒此肴为最佳，但最好将蕨菜焯一下。



咸鲜口味
山东风味

扒全素

准备时间 60分钟
制作时间 20分钟

原料 ◆玉兰片、黄瓜、胡萝卜各80克◆水发香菇、莴笋各50克◆芹菜30克

调料 ◆精盐2/5小匙◆水淀粉8克◆味精1/5小匙◆葱、姜末共10克◆植物油30克◆花椒油1小匙◆高汤(素)100克

做法

- ①玉兰片、黄瓜、胡萝卜、莴笋均切成大片；香菇斜刀一切成两片。以上原料均用沸水氽熟(沸水中放些油和精盐)。
- ②坐勺，放底油，烹料酒，放高汤，下精盐、味精，烧开后，将姜、葱末捞出，并将盘中的原料推入勺中；勺的晃动要轻，熟后用水淀粉挂芡，勺边淋少许明油边大翻勺，在原料上面淋花椒油即可出勺。



怎样清洗和保存菜花?

清洗菜花的时候,一定要将菜花放入清水中,并在水中加入适量的盐,并浸泡几分钟,这样可以去除残留的农药,也可以将菜花内的菜虫浸泡出来。保存的时候,将菜花放入保鲜袋内,封好,放入冰箱冷藏;如果需要长期保鲜,可以将菜花掰成小块,然后用热水快放焯烫,然后捞出晾凉,置入袋内,放入冰箱冷冻。



扒素鱼翅

准备时间 60分钟

制作时间 40分钟



原料 ◆干黄花菜75克◆香菜叶5克◆鸡蛋1个

调料 ◆植物油500克(约耗35克)◆酱油1大匙◆花椒油1小匙◆精盐2/5小匙◆味精1/5小匙◆水淀粉8克◆料酒2小匙◆葱、姜末共10克◆高汤适量

做法

- ①黄花菜用温水泡开,6根成一把,用牙签将上半部划成细丝。
- ②坐勺,放入植物油,将每把黄花菜根部蘸上鸡蛋液捏住在油中蘸一下,使之成束放入汤盘中。
- ③用温油将黄花菜蒸一下,控出,码成扇面鱼翅状;放入高汤、酱油、味精、精盐的一半,上屉旺火蒸10分钟。
- ④起勺,放底油,用葱、姜末炆勺,烹料酒,将另一半精盐、味精、高汤、酱油放入;再把蒸好的黄花菜放入勺中,根据它的松软情况挂芡,放少许明油转勺翻个,淋花椒油出勺,拖放入平盘内,一侧放少许香菜叶。



咸香口味
山东风味

油焖菜心

准备时间 30分钟

制作时间 30分钟

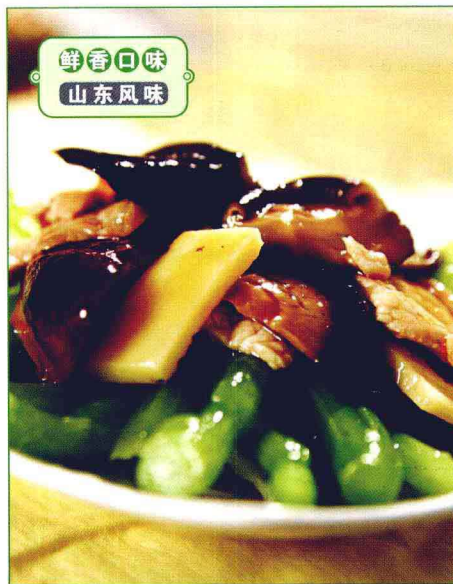


原料 ◆青菜心500克◆肉片60克◆笋片30克◆香菇片15克◆火腿末5克

调料 ◆植物油750克(约耗35克)◆猪化油30克◆鲜汤200克◆酱油1小匙◆精盐2/5小匙◆白糖1/2小匙◆味精1/5小匙◆香油1/2小匙◆料酒半大匙◆水淀粉10克

做法

- ①将青菜心用刀切除老根,顺长横剖成两片,菜头剖上十字刀形。
- ②将炒锅置于旺火上加热,倒入油烧至六成热时,把菜心放入油中,炸至菜心变色转软时,捞起沥油。
- ③炒锅内放入熟猪油烧热,放肉片,拌炒至断生,倒入香菇片、笋片,炒数下,放入菜心,摊平排齐,加入料酒、酱油、白糖、味精、精盐、鲜汤,沸后改用小火加盖焖烧片刻,使之入味。
- ④揭盖后改为旺火,浇少许水淀粉,勾成薄芡,浇上猪油,淋上香油,而香菇片、笋片等盛放盘中央,撒上火腿末,即可上席。



鲜香口味
山东风味



咸鲜口味
东北风味

海肠炒蒜薹

准备时间 30分钟
制作时间 20分钟

原料 ◆蒜薹200克◆海肠150克

调料 ◆精盐3/5小匙◆味精1/5小匙◆植物油25克◆白糖适量

做法

- ①将海肠除去内脏，用清水洗净然后切段；蒜薹切成3厘米长的段，起锅烧沸清水适量，同海肠一起焯水，捞出沥水，备用。
- ②锅内放入底油烧热，放入蒜薹翻炒均匀后，下入海肠，加入精盐、味精、白糖，快速拌炒入味，出锅即可。



提示

因蒜薹表面光滑，不易着汁入味，故可勾一点芡来增加汤汁黏性，便于菜肴入味均匀。



咸鲜口味
广东风味

虾酱肉丝茼蒿杆

准备时间 40分钟
制作时间 15分钟

原料 ◆茼蒿杆300克◆肉丝150克◆鸡蛋2个

调料 ◆虾酱1大匙◆蒜片5克◆精盐1/2小匙◆味精1/5小匙◆糖1小匙◆植物油400克(实耗约30克)

做法

- ①鸡蛋打散对入虾酱。茼蒿杆洗净，切段，备用。
- ②肉丝放在四五成热的油锅中滑油，鸡蛋煎熟待用。
- ③锅内放入底油，用蒜片爆锅，将鸡蛋、茼蒿、肉丝放入锅中，加入调料翻炒至入味，淋明油，出锅装盘即成。



提示

选用色绿、质嫩的茼蒿杆，至于肉丝不挑剔，只要是猪瘦肉即可。



咸鲜口味
山东风味

香菇油菜

准备时间 30分钟
制作时间 17分钟

原料 ◆油菜250克◆鲜香菇100克◆蒜末少许

调料 ◆精盐1小匙◆味精1/2小匙◆植物油30克◆水淀粉适量

做法

- ①将油菜用清水冲洗干净，然后一切为二，香菇洗净，备用。
- ②起锅烧沸适量清水，将油菜和香菇分别投入沸水中烫1分钟，捞出，控净水分，待用。
- ③锅内放入底油烧热，下蒜末爆香，放入备好的油菜、香菇，加入精盐、味精，快速翻炒入味，用水淀粉勾薄芡，淋明油即可出锅。